

Чем полезна утренняя зарядка!

* Основная задача утренней зарядки сводится к укреплению тела, организма и даже воли. Поэтому, если человек сможет перебороть себя и выполнять утром зарядку, это, значит, что он способен преодолеть любые жизненные трудности.

* Особо важна закалывающая роль зарядки. Со временем она позволит болеть значительно меньше, а в последствии, и вовсе избавиться от простуд.

Здоровье в порядке— спасибо зарядке.

- Утренняя гимнастика (зарядка) - комплекс физических упражнений, облегчающих переход от сна к бодрствованию. После ее выполнения чувствуется прилив энергии.
- Утренняя гимнастика укрепляет здоровье, потому что дает человеку физическую нагрузку, без которой не может нормально функционировать ни одна система организма.

Утренняя зарядка.

« Всех детей не сосчитать,
Раз, два , три, четыре, пять.
Дружно встали по-порядку,
Детки делают зарядку.»





Утром форточку откроем,
Свежий воздух пригласим.
Зарядка нас взбодрит, настроит
И прибавит новых сил.
Руки вверх и покачаем,
Словно деревце в саду.
Иль, как пташечки, порхаем,
«Повим мошек» на ходу.



Умывать лицо и руки,
Шею непременно
Надо по два раза в сутки,
Снижая постепенно
У воды температуру,
Чтоб позабыть микстуру.

Завтрак, полдник, днём обед
И вечерний ужин.
Для здоровья малышам
Режим питания нужен!
Кушай правильно, дружок,
Вовремя и в меру.
Подрастать ты будешь в срок
Здоровым непременно.



Музыка играет, танцевать зовёт,
Словно приглашает
В сказочный полёт.
Плавные движения.
Поворот. Наклон.
Танцевать умеем мы
Тольку под гармонь



Очень любим мы играть:
В «жмурки» игроков искать,
Ловко в «классики» скакать,
«Телефон» изображать,
«Змейкой» по двору бежать,
«Краски» верно выбирать,
В «франты» точно отвечать
И ни капли не скучать!



Душ прохладный-не для
слабых-заставляет организм
Не бояться самых грозных
Ангино-грипповых каприз.
Только важно регулярно,
То есть каждый-каждый день,
Тебе вставать под душ про-
хладный и будешь крепок, как
кремень.